

# SELECTION

THE STRENGTH EVOLUTION



## EASY CHIN/DIP

Használati Utasítás



A Technogym®, a Selection™ és az Ergo Multigrips™ a Technogym® s.p.a. tulajdonában lévő védjegyek Olaszországban és más országokban.

Szerzői jogok fenntartva © Technogym® s.p.a., 2003 május.

A Technogym® fenntartja a jogot termékeinek és dokumentációinak előzetes bejelentés nélküli megváltoztatására.

# Tartalomjegyzék

<b>BEVEZETÉS</b> .....	5
<b>1 TECHNIKAI INFORMÁCIÓK</b> .....	6
1.1 Gyártó és berendezés azonosítása.....	6
1.2 A berendezés leírása.....	7
1.2.1 Fő alkatrészek.....	7
1.2.2 Technikai adatok.....	8
1.2.3 Tartozékok.....	9
1.2.4 Biztonsági eszközök és feliratok.....	10
1.3 Üzembe helyezés és csomagolás.....	11
Csomagolás.....	11
A becsomagolt berendezés felemelése és mozgatása.....	11
A helyszíni megválasztása.....	12
Kicsomagolás.....	13
1.3.1 Összeszerelés.....	15
1.3.2 A berendezés emelése és mozgatása.....	17
1.3.3 A berendezés szétszerelése.....	19
1.3.4 A berendezés beállítása.....	21
1.4 Karbantartás.....	22
1.4.1 Rendszeres karbantartás.....	22
1.4.2 Speciális karbantartás.....	23
A kopott részek cseréje.....	23
A súlykészlet kábelének cseréje.....	24
A súlykészlet kábelének feszítése.....	25
1.5 Technikai támogatás.....	26
1.5.1 Gyári cserealkatrészek cikkszámai.....	27
1.6 Tárolás.....	29
1.7 Hulladékkezelés.....	29
<b>2 A BERENDEZÉS HASZNÁLATA</b> .....	30
2.1 Beállítások.....	30
2.2 Gyakorlatok.....	31
Tricepsz nyújtás.....	<b>Hiba! A könyvjelző nem létezik.</b>
Mellső húzódkodás széles fogással.....	32
Mellső húzódkodás keskeny fogással.....	33
Mellső húzódkodás fordított fogással.....	34
2.3 Biztonságos használat.....	35
<b>KARBANTARTÁSI JEGYZÉK</b> .....	36

# Bevezetés

Ez a használati utasítás a gyártó nyelvén íródott majd ezután lett a célország nyelvére lefordítva. A használati utasítás a berendezés szerves részét képezi, ezért mindig vele együtt tartandó. A használati utasítást a berendezés áthelyezése vagy eladása esetén is azzal együtt kell tartani.

A leírás hasznos információkat és ötleteket tartalmaz a berendezéssel való edzéshez és néhány sportorvosi tanácsot, ezért hasznos segítség mind a kezdő- mind a gyakorlott felhasználóknak számára.

Az alábbi szimbólumok megismerése segíti a használati utasítás értelmezését:



## **FIGYELMEZTETÉS**

Kiemeli a fontos információt, amit nem szabad figyelmen kívül hagyni.



## **VESZÉLY**

Kiemeli a szabályokat, amiket figyelmesen kell átolvasni, hogy elkerüljje a személyekre és a berendezésre veszélyes szituációkat.



## **INFORMÁCIÓ**

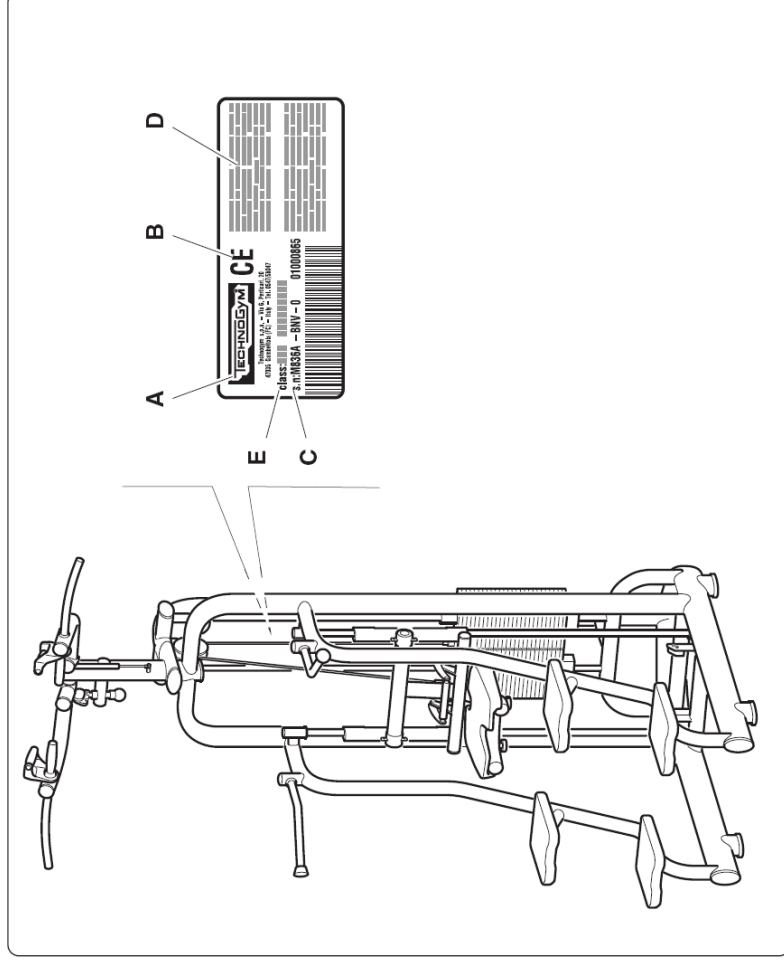
A gyakran feltett kérdésekre nyújt választ.

**A teljes használati utasítást olvassa végig,  
mielőtt bármit csinálna a berendezéssel!**

# 1 Technikai információk

## 1.1 Gyártó és berendezés azonosítása

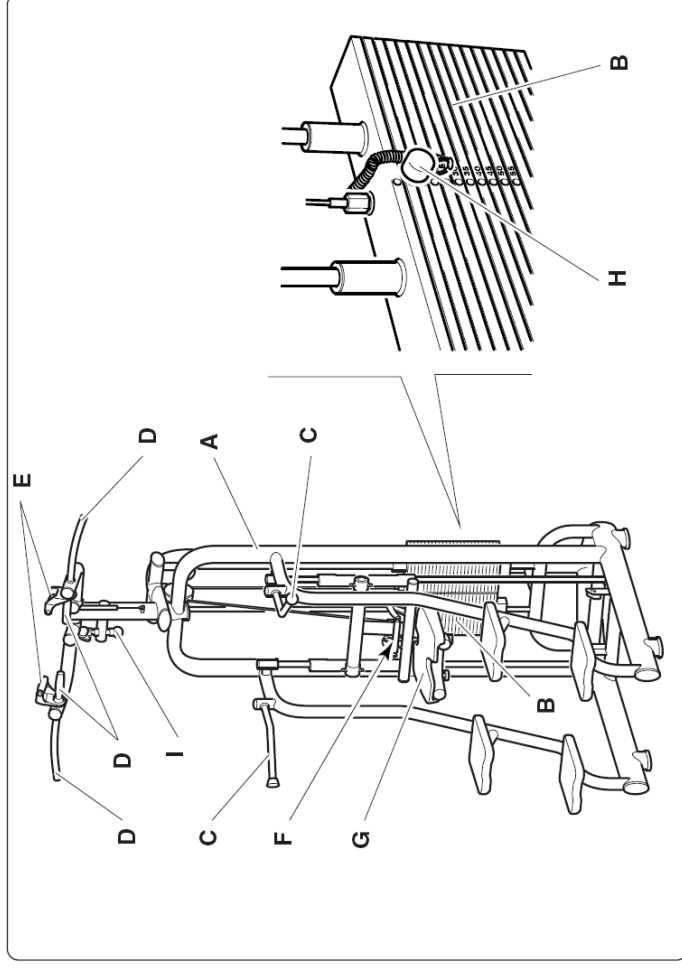
A berendezés- és gyártóazonosító címke, amely a keret rúdja mögött helyezkedik el, az alábbi információkat tartalmazza:



- A Gyártó neve és címe
- B CE jelzés
- C Szériaszám
- D Figyelmeztetések
- E Berendezés minősítése

## 1.2 A berendezés leírása

### 1.2.1 Fő alkatrészek



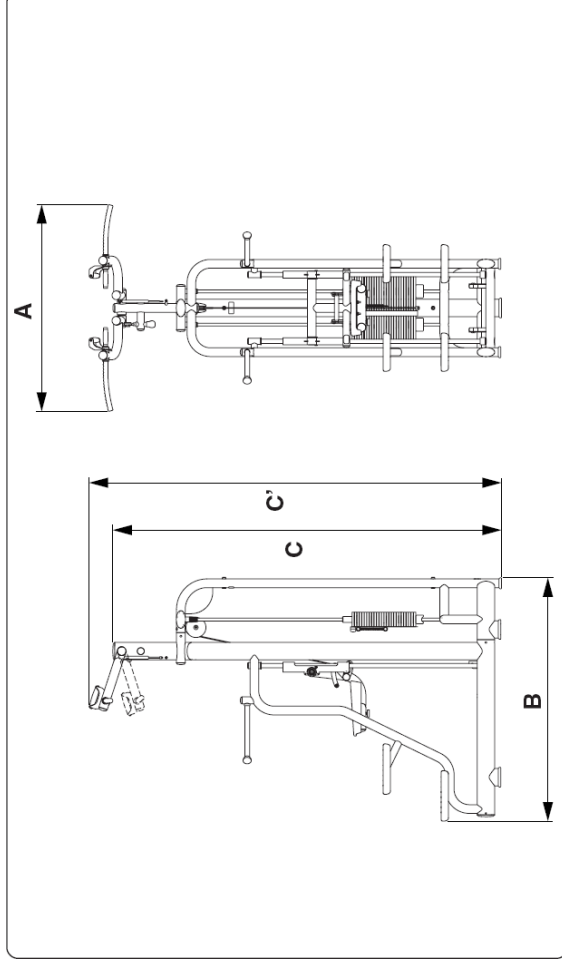
- A Keret:** a berendezés teherhordó egysége.
- B Súlykészlet:** ezt két vezetősín mentén, az edzőlap (G) segítségével egy összekötő kábelen keresztül a felhasználó mozgátja. A szeg (H) segítségével választható ki a súly, a gyakorlathoz szükséges erő beállításához.
- C Párhuzamos rudak:** ezeken támaszkodik a felhasználó gyakorlat közben. Rögzített pozíciójúak.
- D Fogantyúk:** belső és külső. Ezekbe kapaszkodik a felhasználó gyakorlat közben. Gombbal (I) állítható a magasságuk.
- E Kapaszkodók:** ezeken kapaszkodik a felhasználó gyakorlat közben. Gombbal (I) állítható a magasságuk. Felhajthatók, hogy a belső fogantyúkat (D) használni lehessen.
- F Biztonsági rögzítő:** az edzőlapot (G) rögzíti a keret aljához.



#### INFORMÁCIÓ

Az Easy Chin/Dip egybeépíthető az Ercolina és Ercolina Rehab gépekkel.  
Az összeépítési leírást lásd az Ercolina használati utasításában.

### 1.2.2 Technikai adatok



<b>A Hosszúság</b>	1426 mm	(56")
<b>B Szélesség</b>	1680 mm	(66")
<b>C Magasság</b>	2682 mm	(106")
<b>C' Maximális magasság</b>	2825 mm	(111")
<b>A berendezés tömege</b>	340 kg	(751 lb)
<b>Súlykészlet</b>	110 kg	(220 lb)

### 1.2.3 Tartozékok

A berendezés **alapfelszereltsége** a következőkből áll:

- A** Használati utasítás
- B** Garancialevél

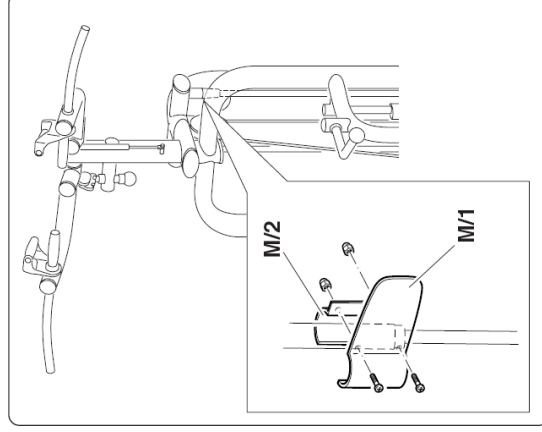
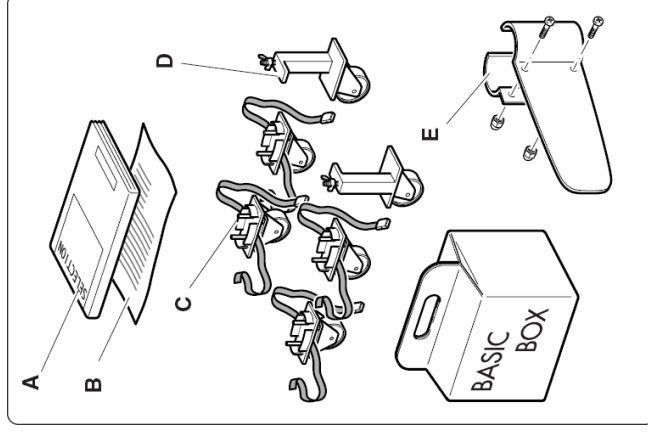
A cserealkatrészek azonosítóit az 1.5.1-es fejezetben található táblázat tartalmazza.

**Opcionális kiegészítők:** kerekek (**C** és **D**) a berendezés mozgatásához (A000015), Basic Box (Alapdoboz) szerelőkészlet (A000010) és számlap (**E**) (H0000369), amit a felső rúd és a súlyvezető sínek közé kell felszerelni.



#### **FIGYELMEZTETÉS**

**A típustól függően lehet, hogy csak egy vagy két elforduló kerék van.**



#### **A számtartó felszerelése:**

A számtartót (**M**) közvetlenül a gép felső rúdja alá kell felszerelni, a gép irányába nézően. Erősítse a számtartót a baloldali csőre, amely a vezetősínt tartja, hogy a vezetősin gumijával egy szintben legyen.

A számtartó két darabból áll: a nagyobb darab (**M/1**) kerül előre, míg a sarló alakú (**M/2**) kerül a gép hátulja felé.

Hejjezze be a két csavart (**M5 x 6 Z**) a gép eleje felől, majd csatlakoztassa rá a két M5-ös zárt anyát hátulról. Ezután húzza meg az anyákat a megfelelő kulcsok használatával.

### 1.2.4 Biztonsági eszközök és feliratok

A berendezésnek nincsenek hegyes sarkai.

Az összes alkatrész, amely kapcsolatba kerül a testtel, megfelelően védett gumborítással vagy szivacsoszással van ellátva.

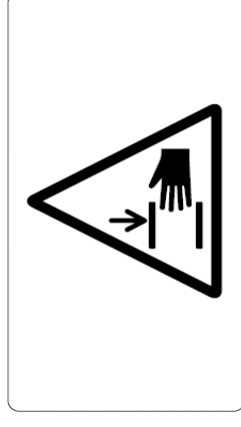
A súlykészletet tartó kereten, a felhasználó számára jól látható helyen, egy címke van felragasztva, amely tartalmazza a biztonsági előírásokat.



#### **FIGYELMEZTETÉS**

**Különösen figyeljen a gépen lévő címkékre, mert ezek információt nyújtanak a lehetséges veszélyekről és kockázatokról.**

A címkék a fogantyú magasság beállító gombja mellett, a keret mindkét oldalán a súlykészlet alatt és az edzőlap vezetősinjei mellett a „**BECSÍPÓDÉS VESZÉLYÉRE**” figyelmeztetnek.



## 1.3 Üzembe helyezés és csomagolás

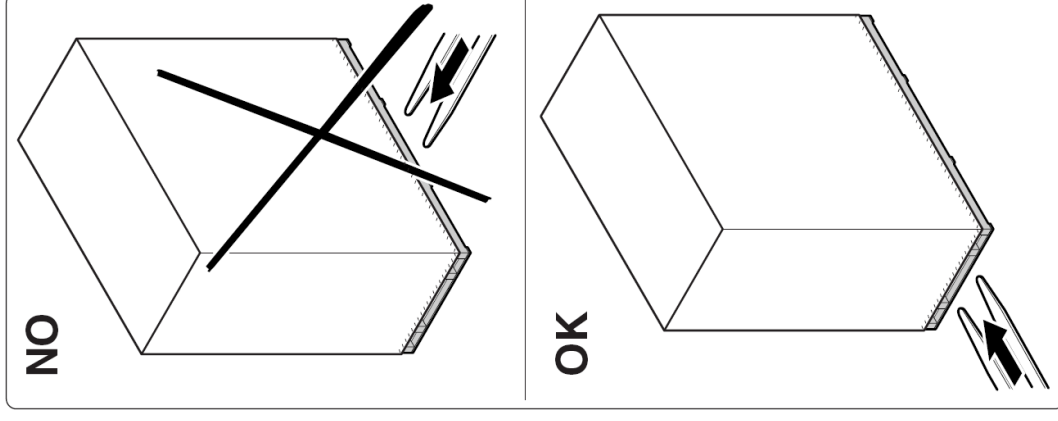
### ☐ Csomagolás

A berendezés részben összeszerelt állapotban, fóliába és kartonba csomagolva, egy fa palettára rögzítve kerül kiszállításra.

### ☐ A becsomagolt berendezés felemelése és mozgatása

A csomag a szokásos emelő-eszközökkel emelhető és szállítható.

A személyek és tárgyak biztonságának megőrzése érdekében, a célhelyszín figyelembevételével gondolja át jól, hogy milyen emelő és szállító eszközöket vesz igénybe.



### ☐ A helyszín megválasztása

A berendezés biztonságos, kényelmes és hatékony használata érdekében, a helyszín bizonyos sajátos követelményeknek kell, hogy megfeleljen. Különösképpen a következőkre figyeljen oda, mielőtt eldöntené, hol állítja fel a berendezést:

- **hőmérséklet** +10°C és +25°C között;
- elegendő levegőáramlás, hogy a páratartalom 20% és 90% között legyen edzés közben;
- megfelelő **fény**, hogy a helyszín kellemes és nyugodt legyen;
- biztonsági okokból elegendő **szabad terület** a berendezés körül, figyelembe véve a mozgásból adódó legnagyobb méreteket;
- sima, stabil és vibrációmentes padló, ami elég erős ahhoz, hogy a berendezés súlyát elbírja.

Ha a berendezés **nyilvános helyen** kerül üzembe helyezésre, a helyszínek az idevonatkozó törvényi előírásoknak is meg kell felelnie.



#### FIGYELMEZTETÉS

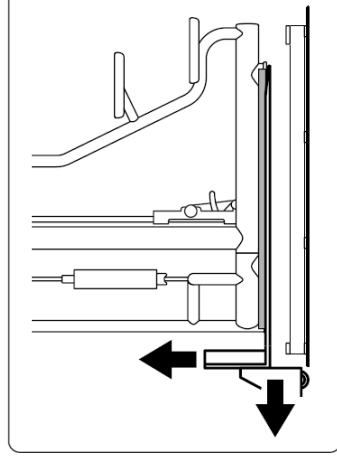
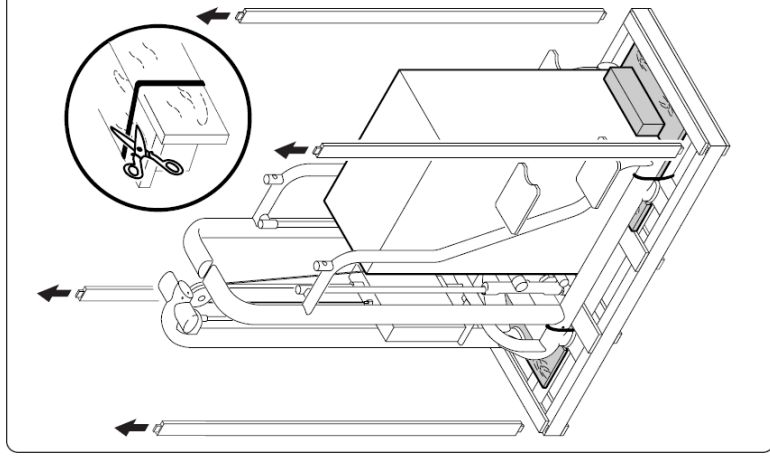
**A berendezést olyan helyen kell telepíteni és használni, ahol a hozzáférés és a felügyelet a tulajdonos szigorú ellenőrzése alatt áll.**

## ☐ Kicsomagolás

A berendezés a következő egységekre szétszerelve kerül kiszállításra: központi keret, amely szalagokkal van a palettára rögzítve és négy deszka védi a saroknál; a felső keret; a négy lábtartó és a párhuzamos kapaszkodók a palettán lévő dobozba csomagolva.

Ahhoz, hogy a berendezést kivége a csomagolásból:

- nyissa ki a csomag tetejét és emelje le felülről a dobozt;
- vegye ki a négy deszkát, majd távolítsa el a fóliát, úgy, hogy a berendezés teteje felé lehúzza;
- emelje fel a kartondobozt és helyezze le a földre;
- nyissa ki a kartondobozt és a benne lévő alkatrészeket tegye a földre;
- vágja el a központi keretet a palettára rögzítő szalagokat;
- a berendezés palettáról való levételéhez emelje meg a súlykészlet felőli oldalról és helyezze a padlóra.



### INFORMÁCIÓ

Javasolt megtartani minden csomagolóanyagot és a palettát arra az esetre, ha a berendezést a jövőben áthelyezné.

### VESZÉLY



A csomagolóanyagokat (dobozok, zsákok stb.) ne hagyja gyermekek által elérhető helyen, mivel lehetséges veszélyt jelentenek; valamint nem szabad őket a környezetben hulladékként lerakni.

Ragassza fel a három instrukciós és figyelmeztető címkét, amelyeket a berendezéssel kapott, a súlykészletet takaró burkolatra.



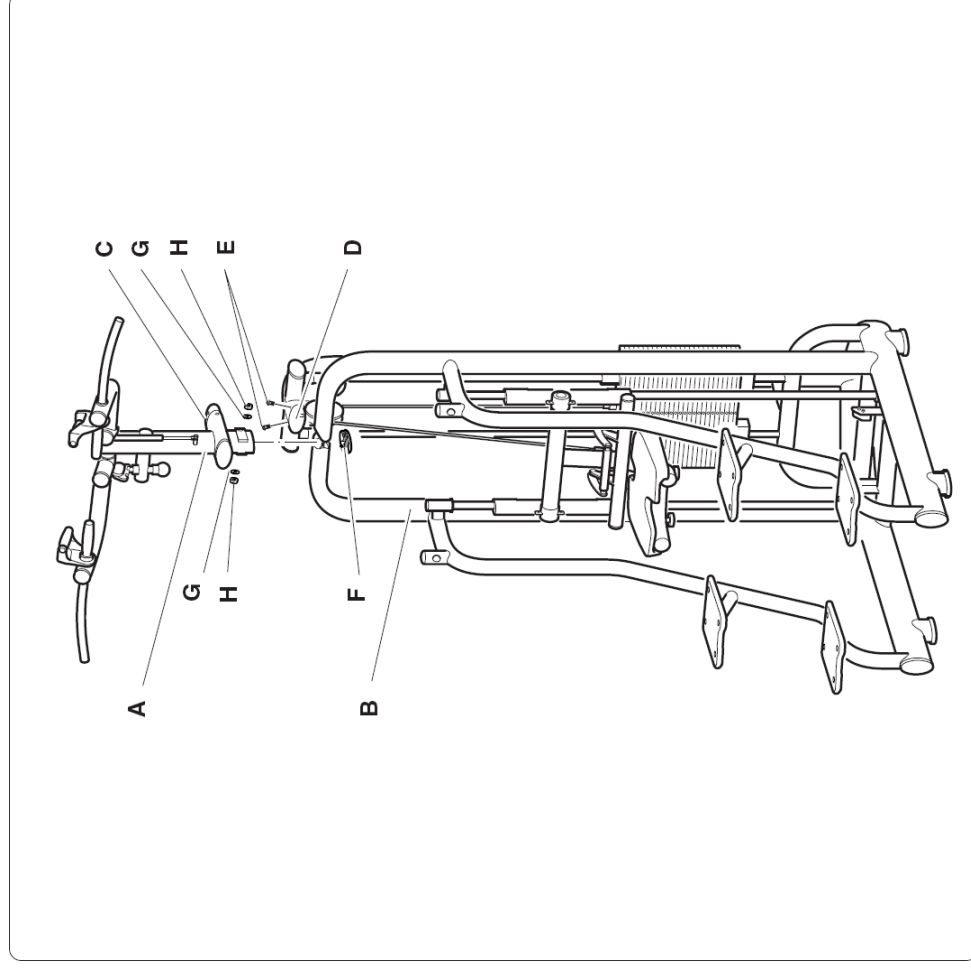
### FIGYELMEZTETÉS

A Technogym elhárít minden felelősséget, ha a berendezést a figyelmeztető és instrukciós címkék felragasztása előtt használja.

### 1.3.1 Összeszerelés

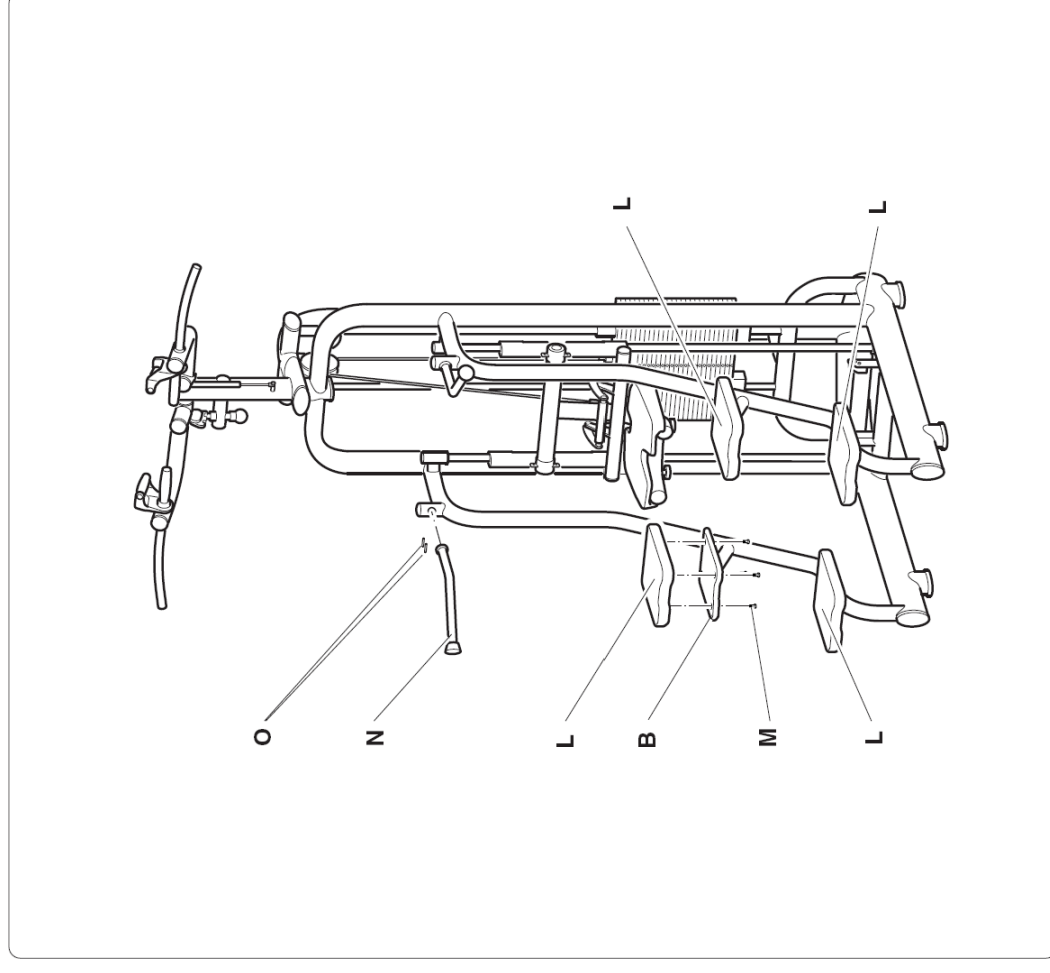
Rögzítse a **felső keretet (A)** a központi keretre **(B)**:

- a két csővéget **(B)** húzza szét a keret tetejénél, hogy **(A)** beilleszthető legyen **(B)**-be és a kiálló rész **(C)** beilleszthető legyen **(D)**-be, ahogyan az ábra mutatja;
- illesse be a két csavart **(E)** a kiálló részekbe **(C)** és **(D)**, anélkül, hogy meghúzná őket;
- távolítsa el a kupakot **(F)** az **(A)** rész aljáról, majd helyezze be a két alátétet **(G)** és csavart **(H)**;
- húzza meg a csavarokat **(E)** és az anyákat **(H)** és tegye vissza a kupakot.



Illesse a helyükre a **lábtartókat (L)** és a **párhuzamos rudakat (N)**:

- helyezze a lábtartókat **(L)** a kereten lévő két tálcára **(B)**, ahogyan az ábra mutatja;
- illesse be a négy csavart **(M)** a tálca aljába és húzza meg őket;
- illesse bele a két párhuzamos rudat **(N)** a keretbe, ahogyan az ábra mutatja;
- tegye be a szegeket **(O)** (kettőt mindkét oldalon).



### 1.3.2 A berendezés emelése és mozgatása

A berendezést csak a kerekek segítségével mozgassa.



#### **VESZÉLY**

**A készüléket nagyon óvatosan mozgassa, a felborulás veszélye miatt.**

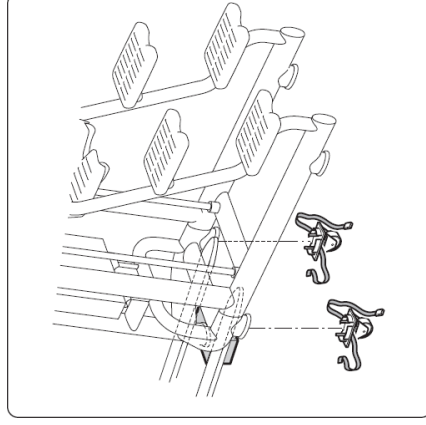
A kerekek, miután felemelte a berendezést, benyomhatók a berendezés lábainak végeibe és a speciális szalagokkal rögzíthetők.

Emelje fel a berendezést egy béka vagy targonca segítségével a súlykészlet oldaláról, és a nagyobb biztonság érdekében tegyen egy támasztékot a váz alá, hogy a berendezést felemelve tartsa.



#### **FIGYELMEZTETÉS**

**Ajánlott a váz és a támaszték közé, valamint az emelő és a váz közé valamilyen puha anyagot rakni.**

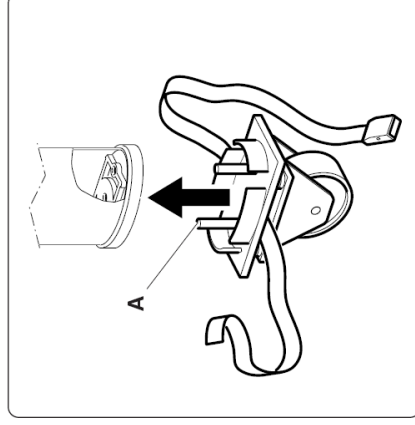


Tegye fel a két rögzített kereket, a súlykészlet egyik majd másik oldalára. Illessze be a kerekek csapjait (A) a speciális lyukakba a berendezés talpán, majd tolja be őket egészen.



#### **FIGYELMEZTETÉS**

**A rögzített kerekeket mindig a súlykészlet alá kell felszerelni.**



Ugyanígy módon eljárva, emelje fel a berendezést az lábtartók felőli oldalon és illessze a helyére a forgó kereket.



#### **FIGYELMEZTETÉS**

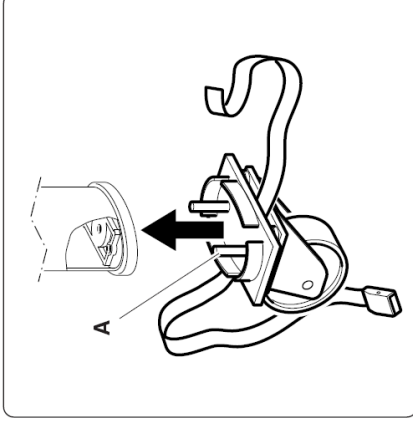
**Ajánlott a váz és a támaszték közé, valamint az emelő és a váz közé valamilyen puha anyagot rakni.**

Végül emelje fel a berendezést, és a támasztékok eltávolítása után engedje le a földre.



#### **FIGYELMEZTETÉS**

**Ha a berendezést mozgatja, csak a súlykészlet felől tolja ne más irányból.**



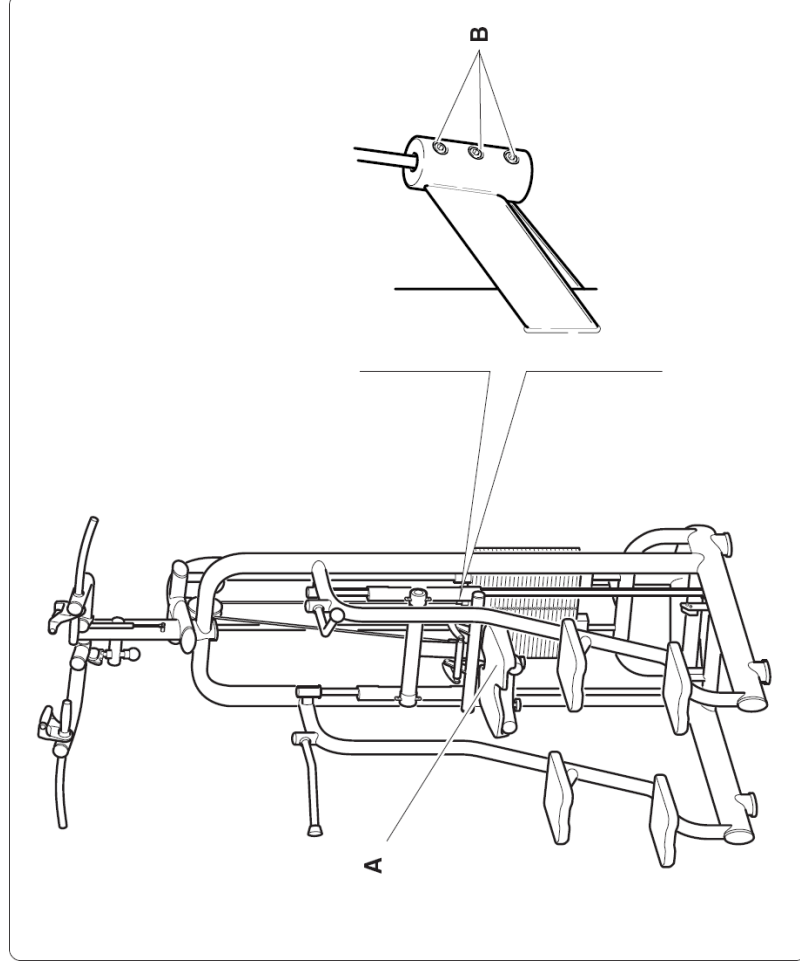
A kerekek akkor is használhatók, amikor a berendezés a szállító palettára van rögzítve.

### 1.3.3 A berendezés szétszerelése

A berendezés szállítását vagy szűk ajtókon való keresztülvitelét segíti, hogy a berendezés az 1.3.1-es részben leírt lépések fordított végrehajtásával szétszerelhető.

A súlykészlet kerete is leszerelhető:

- tartsa az edzőlapot (A) felemelve, hogy a súlykészlet egésze a nyugalmi helyzetben legyen;
- csavarja ki a csavarokat (B) és húzza ki a kábelt.



- csavarja ki a négy csavart (C) a két kiálló részből (kettő mindkét oldalon);
- csavarja ki a két csavart (D) a felső kiálló részből
- távolítsa el a súlykészlet keretét.



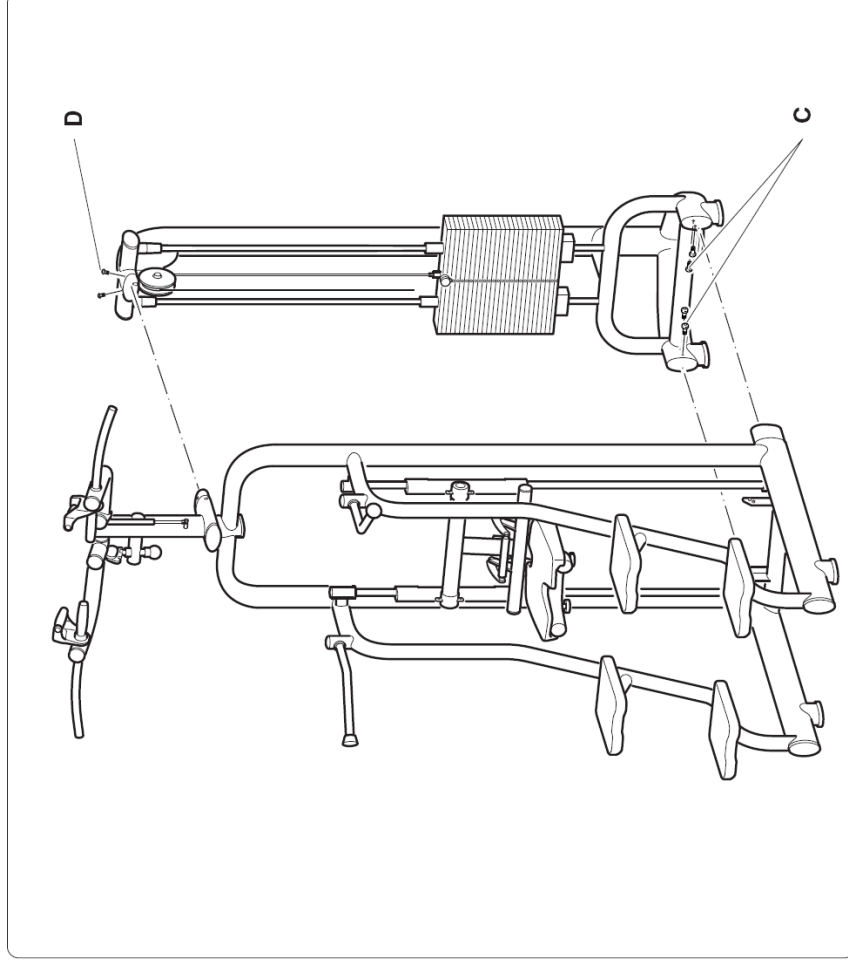
#### FIGYELMEZTETÉS

Legalább két ember kell a berendezés mozgatásához, mivel az elég nehéz.



#### VESZÉLY

A két különválasztott keret rész instabil, ezért támassza őket a falnak vagy valamilyen stabil támasztéknak, amíg újra össze nem szereli.

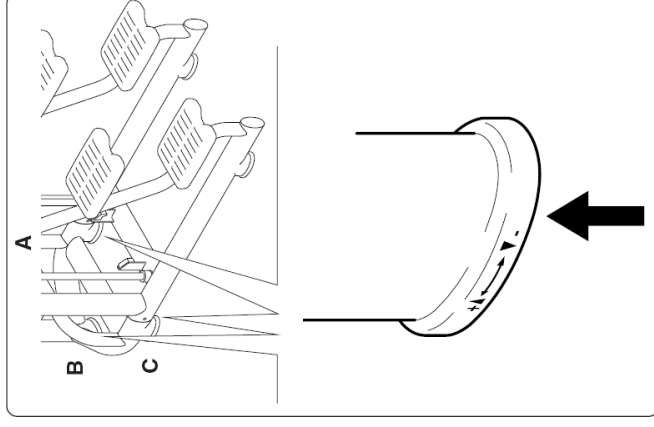


### 1.3.4 A berendezés beállítása

Miután a berendezést elhelyezte, ellenőrizze le, hogy vízszintben van-e.

Ehhez használja a berendezés talpán (A) lévő, két kidomborodó nyílról jól azonosítható, beállító csavarokat (B) és (C).

Emelje fel a berendezést, majd állítsa a csavarokat egyesével, amíg a berendezés vízszintbe nem kerül.



## 1.4 Karbantartás



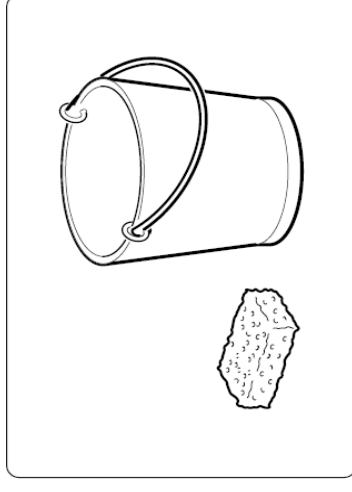
### FIGYELMEZTETÉS

A berendezés biztonsága csak akkor garantálható, ha kéthetente alaposan átvizsgálja sérülés és/vagy kopás jeleit kutatva.

### 1.4.1 Rendszeres karbantartás

A berendezést mindig tisztán és pormentesen kell tartani a szokásos higiéniai és egészségügyi szabályoknak megfelelően, főleg ha azt egy sportcentrumban vagy többen használják.

Minden héten törölje át a berendezés külső részeit egy nedves ronggyal.



### FIGYELMEZTETÉS

Ne dörzsölje túl erősen a rajzokat és a matricákon lévő írott utasításokat.

A súlyvezető sínek kenése:

- használjon puha rongyot a por és olajmaradékok eltávolítására;
- enyhén nedvesítse meg a rongyot az opcionális Basic Box (Alapdoboz) csomagban kapott olajjal;
- a rongy segítségével vigyen fel egy vékony réteg olajat a vezetősínekre, ügyelve, hogy ne legyen túl sok.

Ebben a használati utasításban nem szereplő karbantartási gyakorlatok elvégzése előtt, lépjen kapcsolatba a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével – a Finnrelax - szal.

## 1.4.2 Speciális karbantartás

### ☐ A kopott részek cseréje

Ha a fogantyú vagy az edzőlap bármelyikén kopás jelei mutatkoznak, főként higiéniai okokból, azok teljes cseréje ajánlott.

A **markolatok (A)** cseréjéhez távolítsa el a kupakot **(B)**, csavarja ki a csavarokat **(C)** és húzza le a markolatokat.

A **markolatok (D)** cseréjéhez csavarja le azokat.

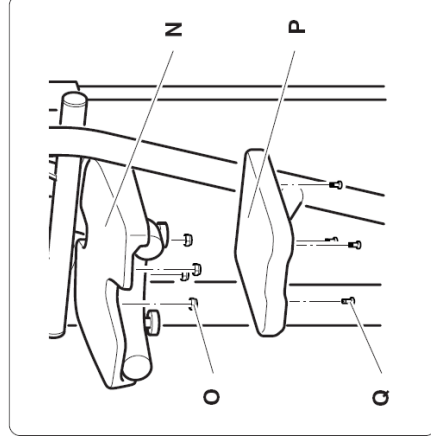
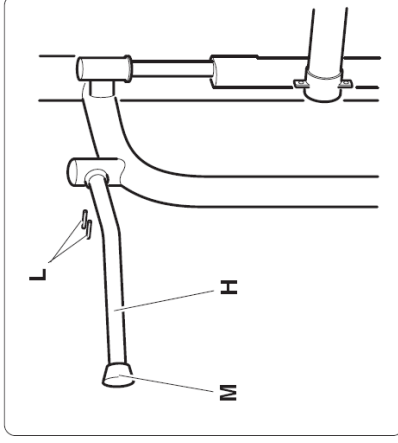
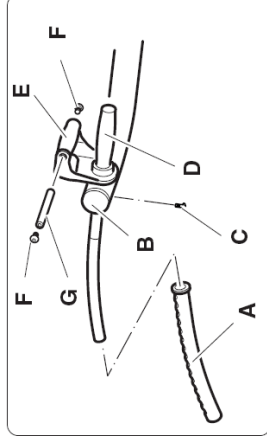
A **fogantyúk (E)** cseréjéhez csavarja ki a csavarokat **(F)**, billentse ki a fogantyúkat **(E)** és húzza le őket a csapokról **(G)**.

A **párhuzamos rudak (H)** cseréjéhez, vegye ki a szegeket **(L)**.

A **gumiütközők (M)** cseréjéhez csavarja le őket.

Az **edzőlap (N)** cseréjéhez csavarja ki a hátoldalán lévő négy anyát **(O)**.

A **lábtartók (P)** cseréjéhez csavarja ki a hátoldalán lévő négy csavart **(Q)**.



### ☐ A súlykészlet kábelének cseréje



**VESZÉLY**  
**MINDIG** csak a Technogym kizárólagos magyarországi képviselője - a Finnrelax - által árusított kábelt használja.

A kábelt minden esetben a kopás legelső jelekor ki kell cserélni, még akkor is, ha ez csak a külső gumi védőbővenyrt érinti.



**FIGYELMEZTETÉS**  
Havonta nézze át alaposan a kábelek épségét.

A kábel cseréjéhez a következőképpen járjon el:

- tartsa az edzőlapot **(A)** felemelve, hogy a súlykészlet egésze a nyugalmi helyzetben legyen;
- csavarja ki a csavarokat **(B)** és lazítsa meg az anyát **(C)**;



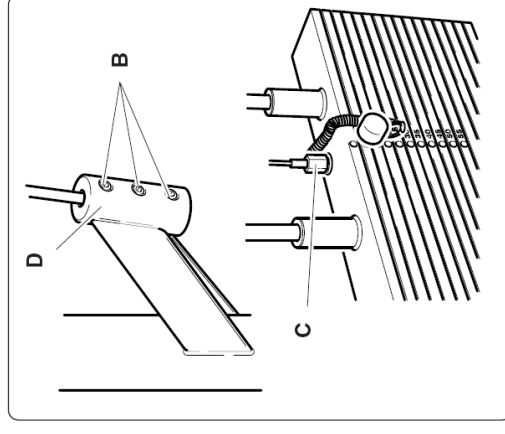
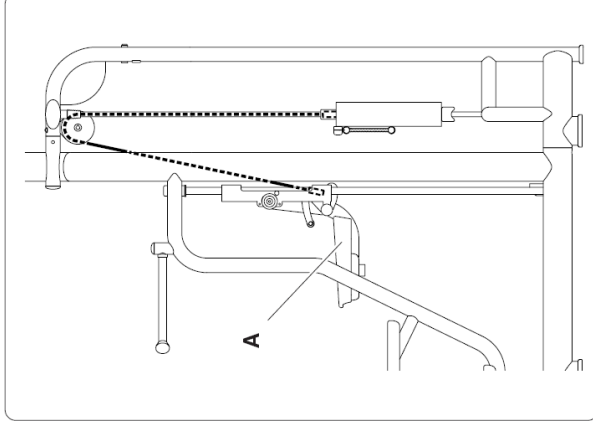
**VESZÉLY**  
Amikor a kábelt kilazította, az edzőlap leesik. Ennek elkerülése érdekében tartsa meg az edzőlapot és engedje le szép lassan, amíg a biztonsági rögzítő automatikusan nem rögzíti.

- húzza ki a súlykészlet kábelét az anyá **(C)** felől;

- fűzze be az új **súlykészlet** kábelt az anyá felől kezdve (kövesse az eredeti kábel fűzési útvonalatát, amint azt az ábra is mutatja);

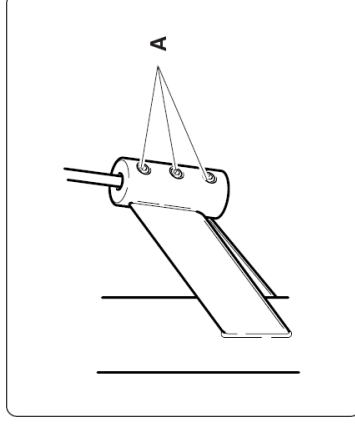
- oldja ki az edzőlap rögzítését és emelje a legmagasabb helyzetbe;

- illesse a kábelt a hüvelybe **(D)** és húzza meg a csavarokat **(B)**.



### □ A súlykészlet kábelének feszítése

Lehetséges a súlykészlet kábelének kisebb mértékű feszítése. Ehhez csavarja ki a csavarokat (A) és húzza feszesre a kábelt, majd húzza meg a csavarokat (A).



## 1.5 Technikai támogatás

A Technogym kizárólagos magyarországi képviselője – a Finnrelax – a következő technikai támogatást nyújtja:

- telefonos konzultáció;
- információ a garanciában foglalt szolgáltatásokról illetve, hogy milyen szolgáltatásokért kell külön fizetni;
- helyszínen történő javítás;
- eredeti pótalkatrészek.

Amikor kapcsolatba lép a Technogym kizárólagos magyarországi képviselője – a Finnrelax-szal –, a következő információkat kell megadnia:

- típus;
- vásárlás dátuma;
- sorozatszám;
- a probléma részletes leírása.



### FIGYELMEZTETÉS

A Technogym által nem felhatalmazott személyek által történő javítás/karbantartás a garancia érvénytelenségét okozza.

**A TECHNOGYM kizárólagos magyarországi importőre:**

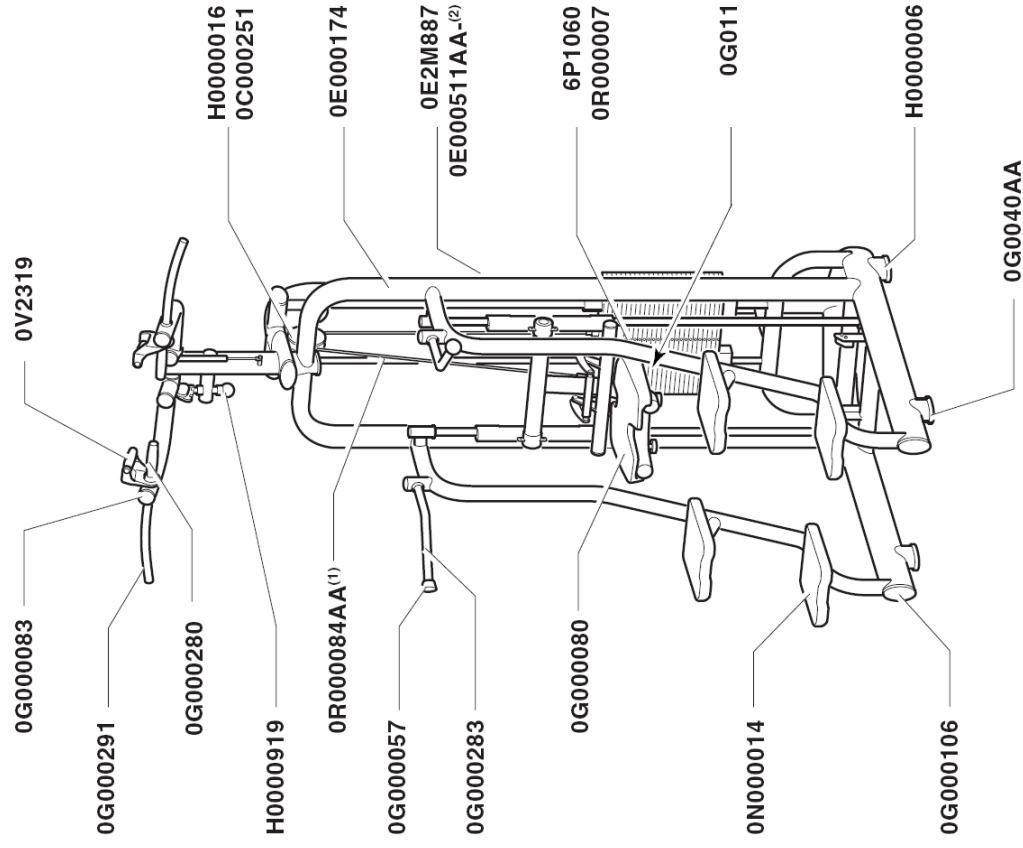
**FINNRELAX**  
Szauna és Szabadidő Kft.

**Székhely:**  
H-2220 Vecsés, Fő út 79. Pf.: 53.  
Ingyenesen hívható zöld számunk: +36 80 980 900  
Fax: +36 29 352 570

**Bemutatóterem:**  
H-1037 Budapest, Szépvölgyi út 63/a.  
Tel.: +36 1 250 4176, +36 1 250 4177, fax: +36 1 250 4177

[info@finnrelax.hu](mailto:info@finnrelax.hu) • [www.finnrelax.hu](http://www.finnrelax.hu) • [www.hu.technogym.com](http://www.hu.technogym.com)

### 1.5.1 Gyári cserealkatrészek cikkszámjai



Cikkszám	Leírás	Cikkszám	Leírás
0V2319	Fogantyú	0G0040AA	Talp
0G000083	Kupak	H0000006	Állítható talp
0G000291	Markolat	0G011	Mozgáshatároló ütköző
0G000280	Markolat	6P1060	Szeg
H0000919	Gomb	0R000007	Szeg kábel
0R000084AA <sup>(1)</sup>	Súlykészlet kábel	0E000174	Technogym matrica
0G000057	Gumi ütköző	0E000511AA- <sup>(2)</sup>	Figyelmeztetések címké
0G000283	Párhuzamos rudak	0E2M887	Gyakorlatok címke
0G000080	Edzőlap	H0000016	Csiga
0N000014	Lábtartók	0C000251	Csiga burkolat
0G000106	Kupak		

#### FIGYELEM

(1) A kábel 228 cm hosszú.

(2) Mellékelje a nyelv kódot.

## 1.6 Tárolás

Ha úgy tervezi, hogy a berendezést huzamosabb ideig nem fogja használni, javasolt a következőképpen tárolni azt:

- tiszta és száraz helyen, letakarva a por ellen;
- szobahőmérsékleten 10°C és 25°C között, 20-90%-os relatív páratartalom mellett.

A megfelelő tároláshoz használja az eredeti csomagolóanyagokat.

## 1.7 Hulladékkezelés

Mindig győződjön meg arról, hogy a berendezés semmilyen módon nem jelent, és ne hagyja olyan helyen, ahol gyermekek játszhatnak vele.

Tilos a már nem használt berendezést nyitott helyeken, nyilvános területen, vagy olyan magánterületen, amit a nyilvánosság is használ, szemétként lerakni.

A berendezés újrahasznosítható anyagokból készült, mint például acél, alumínium és műanyagok, amiket a lakossági és hasonló hulladékokra vonatkozó érvényben lévő előírásoknak megfelelően kell hulladékkezelés alá vonni, olyan cégek segítségével, melyek a városi és környezeti higiénia megőrzésére, illetve hulladékkezelésre szakosodtak.

## 2 A berendezés használata

### 2.1 Beállítások

Az Easy Chin/Dip-pel végezhető gyakorlatok közül néhány leírása a következőkben olvasható. Az itt leírtakon kívül számos más gyakorlat is végezhető rajta.

A terhelés szeggel való kiválasztásához az edzőlap (A) semmiképp ne legyen a biztonsági rögzítővel lerögzítve az alsó pozícióban. A biztonsági rögzítő kioldásához álljon rá az edzőlapra (A) és húzza fel a kart (B) a lábfejének a hegyével.



#### **VESZÉLY**

**Ne lépjen le az edzőlapról, ha kioldotta a rögzítést. Csak akkor lépjen le róla, ha az már felemelkedett a gyakorlati helyzetbe.**

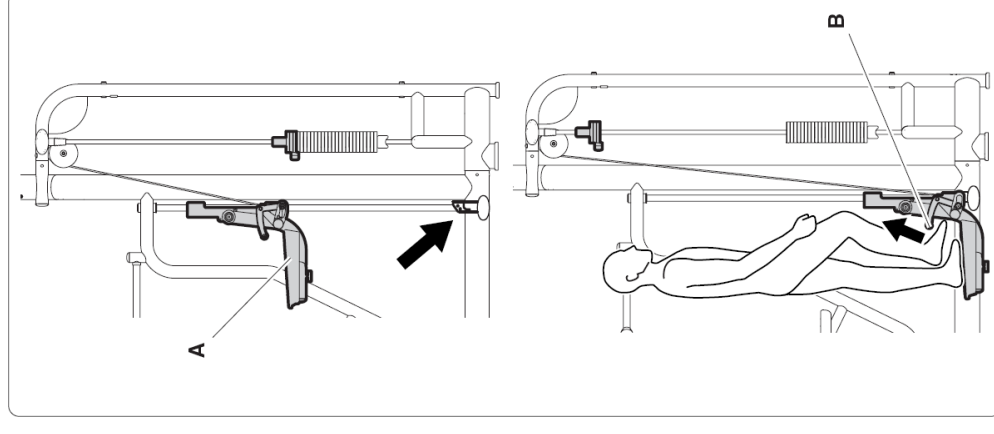


#### **FIGYELMEZTETÉS**

**A testsúlyának nagyobbnak kell lennie, mint a kiválasztott terhelésnek ahhoz, hogy a rögzítőt oldani tudja.**

Amikor az edzőlap (A) teljesen lent van, akkor a biztonsági rögzítő automatikusan rögzíti.

A később felsorolt gyakorlatok egyikénél **sinces** az edzőlap lerögzítve, ahhoz, hogy a terhelés állítható legyen. A gyakorlatokat úgy is végezheti, hogy az edzőlap rögzítve van, de ebben az esetben a terhelés az Ön testsúlya lesz.



## 2.2 Gyakorlatok

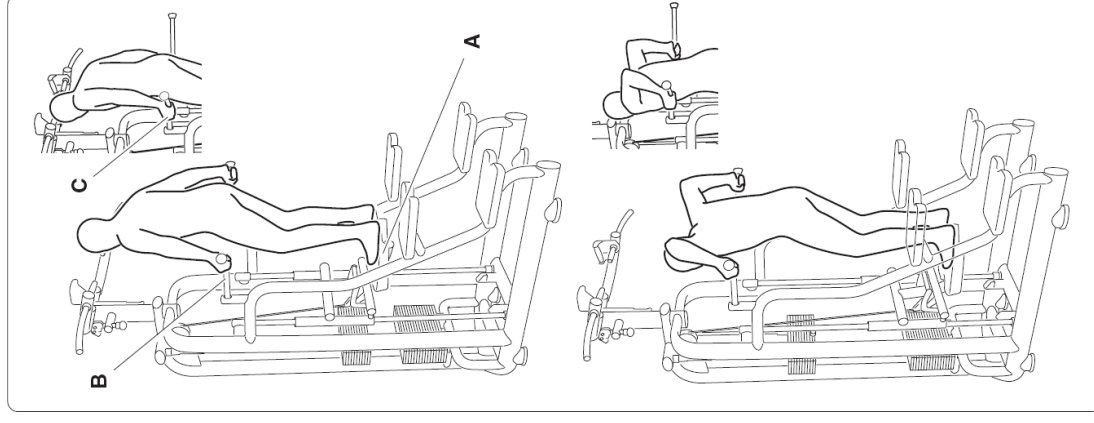
### □ Tolódzkodás

Válassza ki a terhelést a szeg segítségével. A terhelés a gyakorlatot végző testsúlyának és a szeggel kiválasztott súlynak a különbsége.

Álljon rá az edzőlapra (A) és fogja meg a párhuzamos rudakat akár a széles (B) akár a keskeny (C) fogásnál, olyan fogással, amilyenrel akarja. A két különböző fogás, különböző terhelési irányokat adnak.

Végezzen karhajlítást a testének leengedésével, úgy hogy háta egyenes maradjon, majd végezzen karmyújtást, hogy visszakerüljön a kiindulási helyzetbe.

Vigyázzon, hogy hátát ne hajlítsa be a gyakorlat közben.



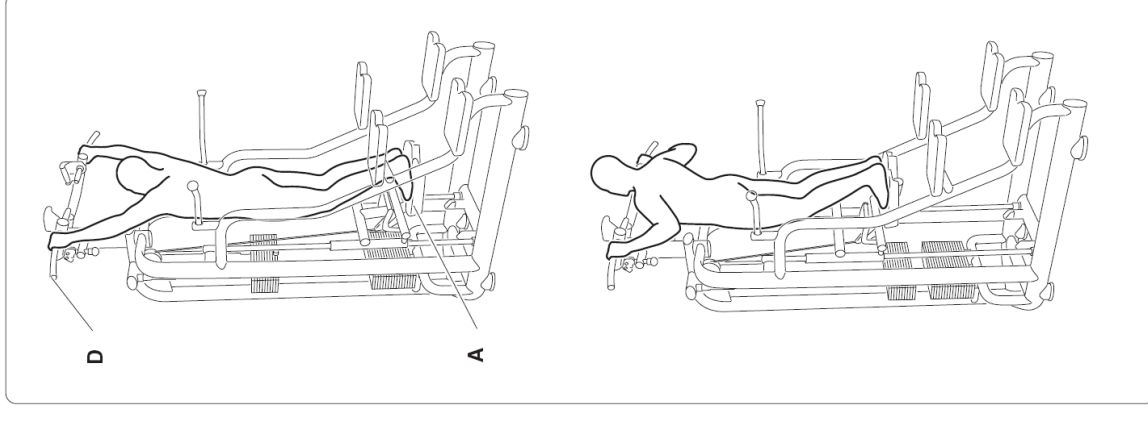
### □ Felhúzózkodás széles fogással

Válassza ki a terhelést a szeg segítségével. A terhelés a gyakorlatot végző testsúlyának és a szeggel kiválasztott súlynak a különbsége.

Álljon rá az edzőlapra (A) és fogja meg a fogantyúkat (D).

Végezzen karhajlítást, hogy a testét felemelje, úgy, hogy a hátát közben egyenesen tartja, majd ereszkedjen vissza a kiindulási helyzetbe.

Vigyázzon, hogy hátát ne hajlítsa be a gyakorlat közben.



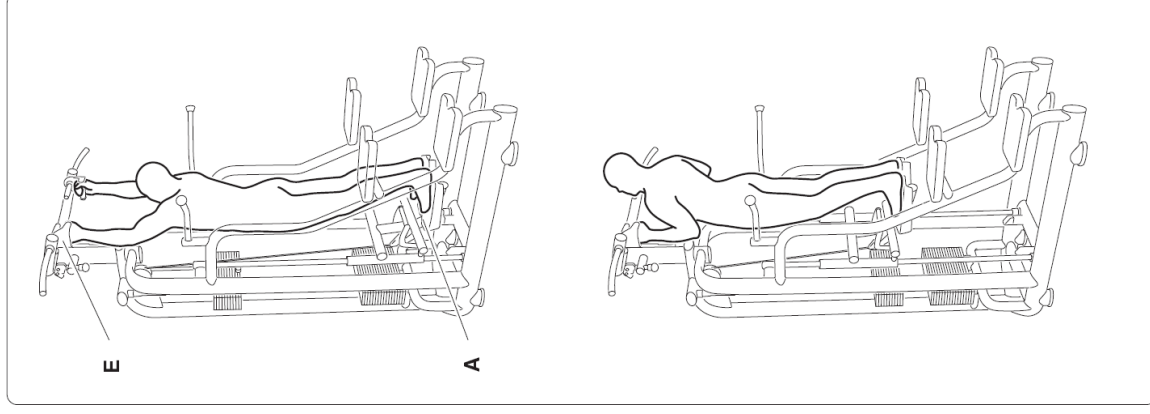
### □ Felhúzózkodás szűk fogással

Válassza ki a terhelést a szeg segítségével. A terhelés a gyakorlatot végző testsúlyának és a szeggel kiválasztott súlynak a különbsége.

Álljon rá az edzőlapra (A) és fogja meg a fogantyúkat (E).

Végezzen karhajlítást, hogy a testét felemelje, úgy, hogy a hátát közben egyenesen tartja, majd ereszkedjen vissza a kiindulási helyzetbe.

Vigyázzon, hogy hátát ne hajlítsa be a gyakorlat közben.



### □ Felhúzózkodás külső fogással

Válassza ki a terhelést a szeg segítségével. A terhelés a gyakorlatot végző testsúlyának és a szeggel kiválasztott súlynak a különbsége.

Álljon rá az edzőlapra (A), fordítsa fejfélé a kapaszkodókat (E) és fogja meg a fogantyúkat (F) fordított fogással.

Végezzen karhajlítást, hogy a testét felemelje, úgy, hogy a hátát közben egyenesen tartja, majd ereszkedjen vissza a kiindulási helyzetbe.

Vigyázzon, hogy hátát ne hajlítsa be a gyakorlat közben.

